

Übungsreihe Nr. 4

- 1) Entspannung in der Rückenlage
- 2) Sitz, Arme seitlich anheben in Schulterhöhe, Handinnenflächen weisen nach unten, einatmend (EA) Rumpf nach links schieben, ausatmend (AA) nach rechts, beide Gesäßknochen bleiben am Boden
- 3) Sitz, Unterschenkel zur linken Seite ablegen, Daumen verhaken, Arme anheben, dehnen, Rumpf zum rechten Oberschenkel drehen, Oberkörper über dem rechten Oberschenkel ablegen, einige Atemzüge (AZ) verweilen, Rumpf aufrichten, Kopf bleibt dabei zwischen den Oberarmen, Rumpf zur Mitte drehen, Arme senken, Unterschenkel zur rechten Seite ablegen, ...
- 4) Stand, rechte Außenhand oberhalb des linken Knies auf dem Oberschenkel ablegen, linken Arm zur linken Seite anheben, in die linke Innenhand schauen, linken Arm senken, linke Außenhand oberhalb des rechten Knies auf dem Oberschenkel ablegen, rechten Arm nach rechts anheben, in die rechte Innenhand schauen, rechten Arm senken, ...
- 5) Stand, rechten Fuß vor dem linken kreuzen, Unterarme parallel zum Boden nach vorn anheben, Handinnenflächen zeigen nach oben, Rumpf nach rechts drehen, Rumpf zur Mitte drehen, linken Fuß vor dem rechten kreuzen, Rumpf nach links drehen, ...
- 6) Rückenlage, Stern, Beine Richtung Bauch ziehen, Fußsohlen aneinanderlegen, Hände unter den Unterschenkeln hindurch zu den Fußgewölben legen, AA Kopf anheben, Füße Richtung Kopf schieben, EA Kopf zum Boden zurücklegen, ...
- 7) Rückenlage, Baum, Arme nach hinten ablegen, Ellbogen gebeugt, Handinnenflächen schließen, rechte Fußsohle an der Innenseite des linken Knies ablegen, einige AZ verweilen, danach linke Fußsohle an der Innenseite des rechten Knies ablegen für einige AZ
- 8) Stand, Nieren energetisieren, Hände auf den Nieren ablegen (rechts und links neben der Wirbelsäule oberhalb der Beckenschale), Erdenergie durch die Füße, Beine und das Becken aufnehmen, Beckenboden anspannen, Erdenergie in den Nieren kreisen lassen, 10 – 15 AZ lang, Beckenboden entspannen, Zungenspitze zum Gaumen legen, durch das Kronenzentrum (höchster Punkt des Schädels) Universumsenergie aufnehmen, in den Nieren kreisen lassen für 10 – 15 AZ, Zunge locker im Mund ablegen, Nieren leicht mit den Fingerspitzen ausklopfen, danach Arme und Hände entspannt neben den Körperseiten hängen lassen, Gefühl der Dankbarkeit und ein inneres Lächeln zu den Nieren senden
- 9) Stand, Wasserrad, Knie sind leicht gebeugt, Fingerspitzen zum Boden bringen, Daumen verhaken, Arme nach li aufwärts anheben, oben angekommen nach rechts abwärts senken, 5 x, danach Arme nach re aufwärts anheben, oben angekommen nach links abwärts senken, 5 x
- 10) Entspannung in der Rückenlage